

TÉMA → Oživená ves a zabydlená krajina
KUCHYNĚ → Staré odrůdy a magický jalovec
FENOMÉN → Ožívá umělá inteligence?
ROZHOVOR → Šťastné dětství je klišé
POVÍDKA → Jan Němec: Labutě

VITAL

ZÁŘÍ – LISTOPAD 2022 – CENA: 80 Kč – WWW.CASOPISVITAL.CZ

ČASOPIS, KTERÝ SPOJUJE GENERACE



KLÁRA
LAURENČÍKOVÁ

Každý z nás může něco změnit



EAN 9772336869002 — 03



VÁŽENÉ ČTENÁŘKY, VÁŽENÍ ČTENÁŘI!

Co se vám vybaví, když se řekne dětství? Mně oranžová tatra. Dostal jsem ji ve třech letech k Vánocům a kromě písku jsem na ní vozil hlavně dřevo, když děda nebo táta řezali na cirkulárce zásoby na zimu. Vždycky jsem všechno posbíral, naložil, nastartoval a odvezl do dřevníku, kde jsem to sklopil a pěkně srovnal. Kolikrát jsem se otočil, než se dřevník naplnil, už nevím, pamatuji si ale, že jsem to bral jako hru. Zábavnou hru. Jako kluk z vesnice jsem byl zvyklý, že kolem domu je toho v každém ročním období na práci dost. A když mě máma v kulichu a oteplováčkách vystrčila v zimě před vchodové dveře, věděl jsem, že si s tátou nebudeme hrát, ale budeme něco dělat.

Nepíšu o tom náhodou. Hned ve dvou rozhovorech v tomto čísle hraje totiž dětství důležitou roli. Historička Milena Lenderová vydala spolu s dalšími kolegy tematický svazek edice Velké dějiny Koruny české, který se zabývá dějinami dětství. Upravují ten až romantický obrázek o tom, jaké bylo dětství dřív. Ještě na začátku 20. století děti rodičům vykaly, matky na ně pro samou práci v domácnosti neměly čas, zkrátka rodiče a děti neměli k sobě tak blízko jako dnes. Na druhé straně, alespoň podle Lenderové,

měly dříve děti daleko bohatší emoční a sociální svět. Pořád běhaly někde venku, měly své party i své průšvihy, dnes tráví děti čas samy se sluchátky na uších. Hlouběji se do dětství ponoříte v rozhovoru Agáty Faltové.

K druhému rozhovoru jsme se sešli s novou vládní zmocněnkyní pro lidská práva Klárou Šimákovou Laurenčíkovou. Ještě předtím, než přijala tuto roli, prosadila zrušení kojeneckých ústavů, rovné vzdělávání dětí se specifickými potřebami, nyní se zasazuje o zrušení fyzických trestů. Také ji k tomu, co dnes dělá, přivedly zážitky v dětství. Vyrůstala v severočeském Mostě, jejími kamarády a spolužáky byli Romové, a ona už jako malá řešila zásadní nespravedlnost, proč někteří její spolužáci nenastoupili do třetí třídy. Víc se dozvíte v rozhovoru na straně 10.

Měl jsem ještě jednu myšlenku, ale zrovna jsem ji ztratil. Píšu totiž na sklonku prázdnin, děti ještě nejsou ve škole a moje téměř osmiletá dcera mi už pár minut do pravého ucha šeptá, že mám skončit a jít si s ní hrát. Tak já jdu.

Přeji vám hezký podzim!

Jiří Hrabě
šéfredaktor časopisu

ELPIDA SLAVÍ V ZÁŘÍ 20 LET

Děkujeme za vaši podporu!



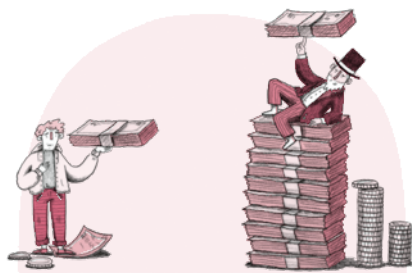
PODPOŘTE VITAL

Vydávání časopisu můžete podpořit libovolnou částkou prostřednictvím složenky nebo převodem na transparentní účet **2838425028/5500**. Časopis si můžete také předplatit na **www.send.cz** nebo na telefonním čísle redakce **224 231 914**.

VITAL lze snadno podpořit také odesláním DMS na číslo **87777**, a to jednorázově, nebo pravidelně: pro jednorázovou podporu pošlete SMS ve tvaru **DMS ELPIDA 30** nebo **DMS ELPIDA 60** nebo **DMS ELPIDA 90**. Podpoříte nás tak jednorázově částkou 30, 60 nebo 90 Kč; pro pravidelnou podporu (každý měsíc) pak ve tvaru **DMS TRV ELPIDA 30** nebo **DMS TRV ELPIDA 60** nebo **DMS TRV ELPIDA 90**. Službu DMS provozuje Fórum dárců. Technicky zajišťuje ATS Praha. U dárcovské SMS v hodnotě 30 Kč obdrží Elpida 29 Kč, u SMS v hodnotě 60 Kč obdrží Elpida 59 Kč a u SMS v hodnotě 90 Kč obdrží Elpida 89 Kč.

Více informací na **www.darcovskasms.cz**.
Děkujeme!

Další číslo vyjde v prosinci 2022.



10 KOMENTÁŘ

Progresivní spravedlnost

Startovní podmínky každého člověka jsou nerovné a často nepřekonatelné. Progresivní zdanění můžeme chápat jako opatrný pokus tuto nespravedlnost vyrovnat.

Stanislav Biler

12 ROZHOVOR

Klára Laurenčíková: Každý z nás může něco změnit

„Rodiče měli ten zvláštní příklon k rezignaci. Pocit, že společnost aktivně nevytváříme my a nemůžeme ji tedy ovlivňovat a měnit. Takový pohled na svět jsem nechtěla a nedokázala přijmout.“

Jiří Hrabě



18 TÉMA

Oživená ves a zabydlená krajina

Už nesnesli pohled na zarostlý sad, opuštěnou kavárnu, chátrající fabriku nebo faru. A nechtěli dojíždět za setkáním a kulturou do sousedních měst. Přinášíme příběhy čtyř statečných, kteří se rozhodli vzít společenský život ve své vsi do vlastních rukou.

Ilona Rožková, Pavel Mantel, Radek Štěpánek, Petra Tajovský Pospěchová, Přemysl Mácha

03 EDITORIAL

Co najdete v čísle

06 DOBRÉ ZPRÁVY

Co pozitivního se stalo doma a ve světě

08 KOMENTÁŘE

Pohřbená pravda
Prospěšná destrukce

26 FOTOEDITORIAL

Vlakem za polární kruh

36 FENOMÉN

Odejdi a nestarej se

46 DOBRÉ ČTENÍ

Život po Kafkovi

48 VÝTVARNÉ UMĚNÍ

Zapomenutý malíř vnitřních krajin

52 ARCHITEKTURA

Chrám hudby

56 NA TRATI

Cestou portášů

58 NA VLNĚ

Ledový ponor

60 VAŘENÍ

Ovoce ze starých časů



40 ROZHOVOR

Šťastné dětství je kliše

S historičkou Milenou Lenderovou o dějinách dětství, celibátu učitelek a o tom, proč je někdy lepší nic nenařizovat.

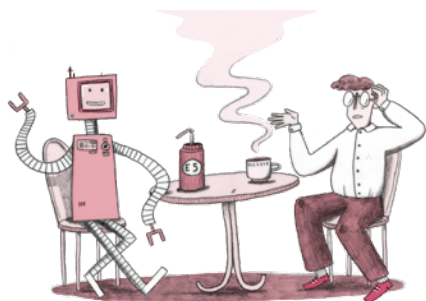
Agáta Faltová

68 PŘES GENERACE

Stihly jsme si všechno říct

O rodinných tajemstvích, cvičné emigraci a nutnosti čelit nesnázím humorem hovoří s nakladatelkou a spisovatelkou Slávkou Kopeckou její dcera, novinářka Marie Bordier.

Marie Bordier



74 VĚDA

R.U.R. na obzoru

Zaměstnanec Googlu po dlouhých rozhovorech s umělou inteligencí, kterou naprogramoval, prohlásil, že stvořil bytost, která je schopna prožívat emoce a kterou jímá existenciální strach z toho, že ji někdo vypne. Měly by nás podobné zprávy zneklidňovat?

Vojtěch Soudný

62 KOUZELNÁ MOC ROSTLIN

Magický jalevec

64 PREVENCE

Hemoroidy – trápení, o němž se nemluví

66 LINKA SENIORŮ

Život k nezaplacení

78 OSUD

Hana Dobešová: Nebýt dobrých lidí, nepřežila bych

82 CESTY LEDU

Na lyžích napříč Grónskem

86 FEJETON

Papírové mapy a jejich odcházení

88 POVÍDKA

Jan Němec: Labutě

96 RADOSTI Z ELPIDY

98 TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI
Gymnastika myšlení

VITAL | Časopis, který spojuje generace | Ročník XVI., číslo 3/2022 | Vychází 4x ročně v tištěné i internetové podobě | Vydává: Elpida, o. p. s. | Evidenční číslo: MK ČR E 17957 | Šéfredaktor: Jiří Hrabě | Šéfreditor: Ondřej Nezbeda | Editorka: Agáta Faltová | Ilustrace Kateřina Illnerová | Jazyková korektura: Jaroslava Vaňková | Redakční rada: Jan Bartoš, Petr Hora-Hořejš, Karel Tejkal, Lucie Vidovičová, Tomáš Šponar | Fotograf a obrazový redaktor: Jan Bartoš | Adresa redakce: Na Bělidle 34, 150 00 Praha 5 – Anděl | Telefon: 224 231 914 | E-mail: casopisvital@elpida.cz | web: www.casopisvital.cz | Komerční inzertce: Markéta Křištofová, tel. 606 743 756, e-mail: marketa.kristofova@elpida.cz | Webová verze: Martin Blažiček | Grafické zpracování a layout: Carton Clan | Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s. | Vydavatel si vyhrazuje právo publikované materiály zveřejnit též na internetu | Uzávěrka tohoto vydání: 20. srpna 2022. Předplatné zajišťuje SEND předplatné s. r. o. | www.send.cz, tel. 225 985 225.

DOBRÉ ZPRÁVY

KONEC JEDNORÁZOVÝCH PLASTŮ

Plastové příbory, talíře, brčka, kelímky, ale třeba také vatové tyčinky – to všechno použijeme jen jednou, ale ze světa to už nezmizí prakticky nikdy. Věci, které používáme několik minut, dožívají stovky let mimo naše pohledy na skládkách nebo někde na dně moří. Doba jednorázových plastů však pomalu končí. Také česká poslanecká sněmovna na konci července schválila zákon, který výrazně omezí jejich používání. Některé zmizí zcela, u jiných, jako jsou PET láhve, výrobci budou muset výrazně zvýšit podíl recyklované složky. Ministerstvo životního prostředí odhaduje, že díky tomu ročně nevyrobíme miliardu a třičtvrtě kusů zbytečného plastového odpadu.

Jan Němec

Spisovatel a šéfredaktor časopisu Host



CESTA ČASEM

Chtěli byste pohlédnout do minulosti a uvidět sama sebe coby mimino? Pokud jde o vesmír, podobná cesta časem možná je. Díky novému kosmickému teleskopu Jamese Webba by měli vědci spatřit vůbec první galaxie, které vznikly asi sto až 200 milionů let po velkém třesku, a zjistit, jak vypadají a jak se vyvíjely. Z hlediska dnešního stáří vesmíru (13,8 miliardy let) je to skutečný pohled do kojeneckého věku. Největší a nejvýkonnější teleskop, jaký lidstvo vyslalo do kosmu, by měl také mimo jiné prozkoumat atmosféry planet u jiných hvězd a hledat v nich chemické stopy života. A některou z těchto planet snad i vyfotografovat. Vůbec první snímky kosmických objektů zveřejněné v červenci předčily očekávání, vedení mise ovšem zároveň dělají starosti mikrometeoroidy – drobné částice „kosmického smetí“, z nichž jedna drobně poškodila část zrcadla teleskopu. Zatím se to na kvalitě pořízených fotografií téměř neprojevuje, tak silný zásah hned na počátku mise však vědci nečekali.

Martin Uhlíř

Spisovatel a novinář týdeníku Respekt

FESTIVAL U KRAJANŮ V BANÁTU

Vrátil jsem se se svou kapelou z největší české kulturní akce v zahraničí, z Festivalu Banát, masivního nájezdu české kultury a tisícovky jejích fanoušků do rumunského Eibenthalu, jedné z vesnic v kopcích u Dunaje, osídlených českými krajánky. Vystoupili tu klasici jako třeba Už jsme doma, ale i moji osobní favoriti, které jsem objevil právě až díky opakovaným návštěvám Banátu, jako jsou temně veselí Nylon Jail nebo funkové sprostáci z Ostravy Fredy & Krasty. Vydutých kulturních a turistických zážitků byly desítky, ale vypíchnu jeden obecný postřeh. Festivalu věnuje velkou pozornost taky rumunská policie, protože jak říkájí místní, když se v Rumunsku sejdou dvě tři stovky lidí, skončí to obvykle rvačkou nebo nepokoji. V případě českého festivalu to mají policejní hlídky ale za odměnu. Během pěti dní neřešily ve velmi freestyle atmosféře jediný problém. Velký respekt a dík patří schopným organizátorům a slušným návštěvníkům této unikátní akce.

Petr Skočdopole

Hudebník a novinář

POKEC S TITULKY

Být nedoslýchavý nebo hluchý je náročné. Odezírat ve větším počtu lidí prostě nestíháte, paní na úřadu sedí za sklem a vy jí nevidíte na ústa. Situace lidí s tímto hendikepem má ale naději na zlepšení. Britská společnost XRAI vyvinula software zakomponovaný do brýlí, který zvuk převádí na titulky, jež vám běží přímo před očima. Nápad vymyslel zakladatel firmy Dan

PROSPĚŠNÁ DESTRUKCE

CO JE DOBRÉ NA POŽÁRU V ČESKÉM ŠVÝCARSKU

TEXT: ONDŘEJ NEZBEDA

Ve vztahu k přírodě jsme my, Češi, bytostní romantici. Tu správnou, přirozenou přírodu si představujeme jako z textů Karla Václava Raisa nebo jako hobitů Krajinku z románů J. R. R. Tolkiena, kde se střídají políčka, rozkvetlé louky, remízky a smrkové lesy plné borůvek a hřibů. Je ovšem zvláštní, že naše krajina vypadá úplně jinak. I po více než padesáti letech od kolektivizace ji tvoří především scelené lány, rozorané polní cesty a remízky, jen místy obnovované aleje a objem zástavby orné půdy satelity, parkoviště a skladovací halami už dávno překonal zástavbu komunistickou. Na nestabilitu smrkových monokultur ve vztahu ke globální klimatické změně upozorňují ekologové už přes dvacet let, ale musela přijít kalamita kůrovce, který sežral půlku Šumavy, Vysočiny, severní Moravy a teď Orlické hory, aby aspoň část lesníků a české veřejnosti konečně začala brát slova přírodovědců vážně.

Po požáru v Českém Švýcarsku se totiž opět objevily články (např. v Echu24) o tom, že za katastrofu můžou především pobláznění aktivisté, kteří zabránili vykácení kůrovcem napadených smrků, a tak nechali v zájmu „dogmatu bezzásahovosti“ národní park uschnout. Fakta ovšem vypovídají o něčem jiném, požár nevznikl v bezzásahové zóně, nešíří se přes uschlé stromy, ale především půdou, vyschlou vrstvou hrabanky, a intenzitu požáru zesiluje především jehličí živých, ne uschlých stromů, plné hořlavých silic, které vítr odfoukne na další území.

Požár v Českém Švýcarsku zkrátka nevznikl kvůli poblázněným aktivistům, ale kvůli našim předkům, kteří zde vysázeli smrkové stejnověkové monokultu-

ry, a klimatické změně, za kterou už si můžeme my všichni. A samozřejmě taky kvůli neukázněným turistům, kteří požár založili (nejspíš odhozením láhve, která posloužila jako lupa). Požár v Českém Švýcarsku je jen způsob, jak se tamní příroda vrací do rovnovážnějšího stavu. Velké požáry totiž málokdy spálí celý les. Ovlivňuje je lokální proudění vzduchu i charakter re-

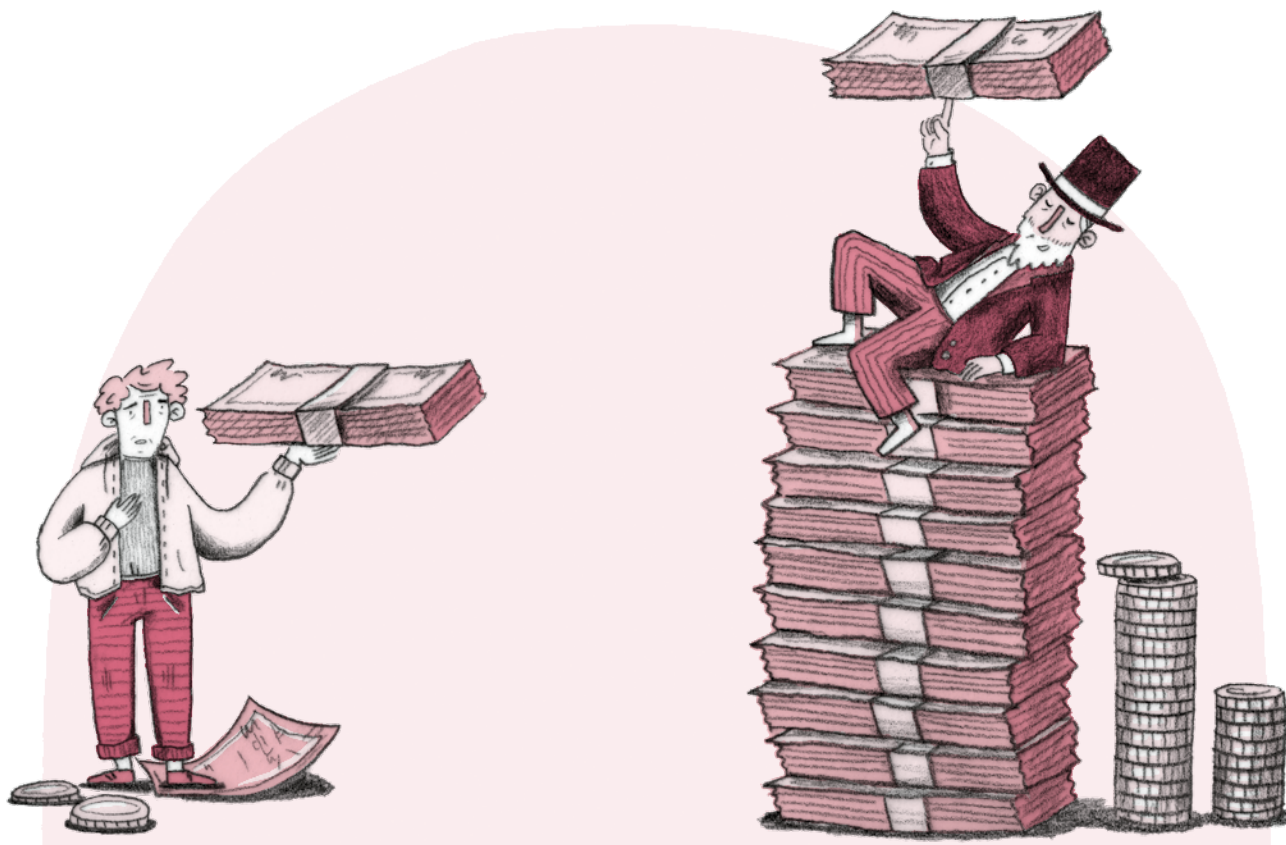
*Čím nestabilnější
podmínky jsou,
tím výhodnější je
rozmanitost.*

liéfu, který je obzvláště v Hřensku velmi členitý. Vzniká tak velmi rozmanitá plocha, jejíž části jsou postiženy s různou intenzitou. Už během požáru vzniká základ budoucí biologické rozmanitosti lesa. Ostatně jen pár týdnů po požáru můžeme na spáleništích vidět trsy trávy bezkolence, kapradiny hasivky orličí nebo buků, které plamenům odolaly a poslouží jako semenné banky pro nový les. Sílu bude brát ze silné vrstvy prohořelého humusu z odpadu smrku, který se jinak velmi obtížně rozkládá. Z minerálních látek, které se do půdy následkem požáru uvolnily. A co je nejdůležitější – na spálených plochách během následujících let vyrostे rozmanitější, různověký smíšený les, který bude odolnější vůči suchu i požárům. Podobný proces můžeme už několik let sledovat na Šumavě a v Bavorském lese. Co se pro nás může zprvu jevit jako zkáza, je pro přírodu zkrátka jen jedním z přirozených způsobů, jak se přizpůsobit měnícím se přírodním podmínkám. A čím nestabilnější tyto podmínky jsou, tím výhod-

nější je rozmanitost – druhová i věková. Platí to pro lesy stejně jako pro lidskou společnost. A ještě jedno poučení z toho vyplývá – je dobré důvěřovat odborníkům a vědcům a ověřovat si fakta.

Podobné pozdvižení jako požár v Českém Švýcarsku vyvolala v českých médiích zpráva, že kvůli požadavkům aktivistů nakázal premiér Mark Rutte vybít 30 procent krav chovaných v Nizozemsku. Metan, který se uvolňuje při nadýmání krav, prý totiž otepľuje planetu a nepřímo ohrožuje nejen Nizozemce, ale celé lidstvo. „Likvidace nizozemského zemědělství začala. Pomocí policejních psů, slzného plynu a namířených pistolí,“ strašil Daniel Kaiser opět v Echu24. Obrazy krvavých jatek ale zachvátily více českých, tzv. seriózních médií, třeba CNN Prima News, iDnes nebo Novinky.cz. Zvláště ní je, že většina z nich sice zmínila, že stáda se mají redukovat kvůli dusíku, nikoli metanu, že k tomu má dojít postupně do roku 2030, a to hlavně v blízkosti chráněných území a ohrožených zdrojů podzemní vody, ale dál už si jela svoje. Jaká jsou tedy fakta?

Nizozemští zemědělci sice hospodaří v jednom z nejmenších států, přitom jsou čtvrtými největšími vývozci zemědělských produktů na světě. A taky hospodaří na území s největším počtem krav na hektar na světě. A na území s největším znečištěním oxidy dusíku a amoniakem na světě, což má vážné důsledky pro povrchové a podzemní vody. Nejde tedy primárně o ochranu klimatu, jak psala některá média, ale o redukci extrémně intenzivní živočišné výroby kvůli znečištění vody, ergo ochraně lidského zdraví a přírodního prostředí.



PROGRESIVNÍ SPRAVEDLNOST

STARTOVNÍ PODMÍNKY KAŽDÉHO ČLOVĚKA JSOU NEROVNÉ A ČASTO NEPŘEKONATELNÉ. PROGRESIVNÍ ZDANĚNÍ JE VYROVNÁVÁ.

TEXT: STANISLAV BILER, ALARM

Pokaždé, když někdo v českém politickém rybníku zvedne kartu progresivního zdanění nebo zvýšení daní vůbec, zvedne se řev, že přece nelze trestat bohaté nebo úspěšné. Vůbec ta představa trestu v souvislosti s daněmi je pozoruhodná. Jako by existoval stát a proti němu lidé.

Jako bychom snad nežili ve společnosti, která je produktem a výtvozem kolektivního výběru daní. Díky nim máme města i vesnice, silnice, chodníky, pitnou vodu z vodovodu, dostupné školství nebo zdravotnictví.

ZLATÝ VĚK EVROPY

Ale proč tedy mají být daně pro různé lidi různě vysoké? Důvodů existuje celá řada. Především platí, že extrémní nerovnosti plodí extrémní pro-

blémy a pnutí ve společnosti. Takový důvod už vlastně stačí, pokud vnímáme nerovnost coby nespravedlnost, již je třeba napravit nebo umenšovat. Pak dává smysl, aby bohatí platili více a chudí méně. Ostatně dvacet procent z malého platu bolí mnohem více než třeba sedmdesát procent z vysokého. Toto ideové východisko v zásadě formovalo politiku západoevropských států po druhé světové válce.

Utilitárně lze pokračovat, že velké nerovnosti vedou k nestabilitě a umetají cestu k moci extremistům. To je argument zvláště na bohatší část každé společnosti, na niž je progresivní zdanění především naměřeno. Čím více toho někdo vlastní, tím více je v jeho zájmu společenská stabilita. Aby se stát, v němž žije a který mu umož-

ňuje bohatství mít a užívat, jednoho dne nezhroutil. Pokud nerovnosti ve společnosti přesáhnou všeobecně akceptovatelnou mez nebo se situace podstatné části společnosti stane nesnesitelná, stát může ztratit legitimitu. V takovém případě vyplývá na povrch prostá skutečnost, že jakékoli vlastnictví je nakonec jen výsledkem společenské dohody.

Tento motiv stál také za vznikem, budováním evropských sociálních států. Za jejich otce je považován německý konzervativní kancléř Otto von Bismarck, který zavedl v Německu sociální a zdravotní pojištění. Z obav, že by sociální situace mohla explodovat. Za budováním sociálního státu stála ryze konzervativní obava a starost o zachování věcí tak, jak jsou.



KAŽDÝ Z NÁS MŮŽE NĚCO ZMĚNIT

S NOVOU VLÁDNÍ ZMOCNĚNKYNÍ PRO LIDSKÁ PRÁVA KLÁROU
ŠIMÁČKOVOU LAURENČÍKOVOU O DĚTSTVÍ V MOSTĚ,
UKRAJINSKÝCH UPRCHLÍCÍCH A POTŘEBĚ VÍC BÝT.

TEXT: JIŘÍ HRABĚ, FOTO: JAN BARTOŠ

Přitom senioři chodí k volbám. Nevypadlo by se politikům myslet na ně víc, nejen formou zvyšování důchodů?

Vždycky se to vytáhne jenom tři měsíce před volbami, laciný akt, přidání pár stovek. Pořád to však bohužel funguje. Vidím to i na svých rodičích, kteří jsou z Mostu, středoškoláci, a fakt jim to stačí. Přidali jim, to si pamatují. Chybí tu média, která by měla kvalitní, ale velmi přístupný obsah. Srozumitelnou komunikaci umí bulvár. Kvalitní a hodnotově zakotvená média jsou pro řadu lidí psána složitým jazykem. Ti jim pak nerozumějí a to je škoda.

Častěji potom hledají informace v novinách, bulvárních médiích či na internetu a stávají se oběťmi manipulací a poplašných zpráv.

Mluvila jste o rodičích. Jak přijali to, že teď děláte pro vládu?

Na má témata a hodnoty už si za ta léta zvykli, ale čas od času mají připomínky, že jsem naivní a idealistická. Je v nich silně zakořeněný pocit, že věci nejdou změnit a nemá cenu se o cokoliv snažit. To mě jako malou rozčilovalo. Z mého jmenování zmocněnkyní ale měli samozřejmě radost.

Témata, kterým se věnujete, ať už to je rušení kojeneckých ústavů, nebo inkluze, se nedají vyřešit za měsíc. Kde berete energii pokračovat dál a nevzdat to?

Důležité je na to nebýt sama, mít dobrý tým. S tím se i dílčí neúspěchy zvládají lépe. Když zjistím, že to jednou cestou nepůjde, mám o to větší motivaci zkusit cestu jinou. Díky tomu žádný úspěch nepovažuji za samozřejmost. Vždycky mě ohromně dojde, že se něco povedlo.

A jak to všechno zvládáte časově? Máte dvě děti...

Je toho opravdu hodně, prvních šest osm týdnů bylo poměrně těžkých. Ze dne na den jsem se stala partnerem vlády. Pomáhám věci propojovat a posouvat dál. Musela jsem se velmi rychle naučit pracovat novým způsobem a zorientovat se v řadě nových agend. Nikde jsem zatím nenarazila na zavřené dveře, s kolegy z resortů i z nevládního sektoru pracuji na partnerské úrovni. S rodinným životem se to sladit dá.

Řekla jste třeba dětem, že s nimi teď budete trochu méně?

To ne, já jsem vždy hodně pracovala. Změnil se charakter práce, nikoliv objem. Děti jsou pro mě samozřejmě velmi důležité. Každý rodič jistě zná ten pocit, že by mohl dělat něco lépe, ten mám přirozeně také. Snažím se ale být k dětem co nejvíce autentická, sdílet s nimi, čím žiji, a zajímat se o to, čím žijí ony. Věnuji jim co nejvíce času, jsem s nimi u všech jejich velkých oslav, úspěchů, besídek, trávím s nimi prázdniny, chci jim být oporou.

Jak se vaše profesionální zaměření na péči o děti projevuje ve výchově těch vašich?

Od okamžiku, kdy se děti narodily, k nim cítím hluboký respekt. Mám je ráda takové, jaké jsou. Zároveň se snažím, aby měly jasné a srozumitelné



KLÁRA ŠIMÁČKOVÁ LAURENČÍKOVÁ

***27. května 1979 v Mostě**

Speciální pedagožka, v letech 2009 až 2010 náměstkyně ministra školství, mládeže a tělovýchovy ČR, od května 2022 vládní zmocněnkyně pro lidská práva. Ve své gesci měla agendy inkluzivního vzdělávání, institucionální výchovy a prevence rizikového chování na školách. Vedle rovněž oddělení sociálně-právní ochrany dětí na ministerstvu práce a sociálních věcí a na ministerstvu zdravotnictví pracovala na reformě systému péče o duševní zdraví. Je spoluzakladatelkou České odborné společnosti pro inkluzivní vzdělávání – platformy, která spojuje odborníky na problematiku inkluzivního vzdělávání z řad zástupců univerzit, nevládních organizací, škol a školských zařízení. Za svou podporu systémových změn v oblasti inkluzivního vzdělávání se v roce 2016 stala Ashoka Fellow, doživotní členkou globální sítě sociálních inovátorů, a v roce 2019 byla vyznamenána Nadačí Olgy Havlové za prosazování kvality a otevřenosti vzdělávacích systémů a za aktivitu v oblasti transformace systému péče o ohrožené děti.



OŽIVENÁ VES A ZABYDLENÁ KRAJINA

UŽ NESNESLI POHLED NA CHÁTRAJÍCÍ FABRIKU NEBO FARU.
A NECHTĚLI DOJÍŽDĚT ZA KULTUROU DO SOUSEDNÍCH
MĚST. PŘINÁŠÍME PŘÍBĚHY ČTYŘ STATEČNÝCH, KTERÍ SE
ROZHODLI VZÍT ŽIVOT VE SVÉ VSI DO VLASTNÍCH RUKOU.

Jak uspořádat naše prostředí tak, aby se v něm dobře žilo, je otázka, která potrápila již mnoho myslitelů a praktiků. Znamý dánský architekt a urbanista Jan Gehl navrhuje přestavět naše města tak, aby podporovala sociální aktivity a přispívala k utváření sousedských a komunitních vazeb. Jeho realizace najdeme po celém světě, patří mezi ně i newyorský Times Square. Gehlovy myšlenky inspirovaly celou generaci architektů, urbanistů i sociologů a našly uplatnění v mnoha českých obcích a městech. Nadace Partnerství dokonce na podporu kvalitního veřejného prostoru vytvořila zvláštní grantový program Veřejná prostranství, který vede k revitalizaci parků, náměstí a ulic napříč republikou.

O významu fyzického prostředí pro sociální aktivity a vazby určitě nelze pochybovat. Nejednou však vidíme místa přetvořená dle Gehlova návodu, jak zejí prázdnotou a pomalu zarůstají a chátrají. A naopak pravidelně vidáme záběry z přeplněných ulic v konžské Kinshase, indickém Dillí, v brazilských favelách či romských osadách na Slovensku, kypících životem. Je z nich zřejmé, že to, co místa oživu-

je, není jejich urbanistické a architektonické řešení, ale jsou to lidé, kteří se zde scházejí, architektuře často na vzdory. Obytná krajina tedy není pouze ta, která má teoretické předpoklady k dobrému životu. Je to především krajina, v níž spolu lidé chtějí žít.

Současné sociální vědy pohlíží jí na krajinu jako na událost. Krajina v tomto pohledu není věc či stav ani to, „kvůli čemu lezeme na rozhlednu“ (jak dle českého krajinářského folkloru prý jednou trefně vystihl přírodovědec Jiří Sádlo). Je to časově a místně podmíněný tělesný, intelektuální i citový prožitek světa, který je do značné míry sdílený a spoluutvářený. Stejným způsobem bychom pak měli vnímat i obytnost krajiny – jako vzácné chvění, přátelské pozvání ke společné práci či křehký moment spojení, který je třeba hýčkat, kultivovat a neustále obnovovat.

Hlavním zdrojem tohoto zázraku jsou lidé, kteří se rozhodli nečekat, až to někdo udělá za ně. Nesnesli pohled na zarostlý sad, opuštěnou kavárnu, rezavějící kříž u cesty či chátrající fabriku a nechtěli dále dojíždět do sousedních měst, aby si poslechli kvalitní hudbu, naučili se novým věcem, vypi-

li dobrou kávu nad pěknou knížkou či poklábosili s přáteli, sousedy i náhodnými příchodci o věcech, které je zajímají. Jsou to lidé, kteří své myšlenky věřili natolik, že byli ochotni jí obětovat svůj čas i peníze, aniž očekávali veřejné ocenění či vlastní prospěch.

Sociální energie, kterou tito nadšenci svou činností generují, podporuje vznik dalších aktivit a dodává sebevědomí a naději všem, kteří nad místem, kde žijí, možná už lámali hůl. Z lokálních ohnisek činnosti se rodí krajina, která je přívětivější. Udržitelnější. Pestřejší. Otevřenější. Laskavější. Obytná.

Jakkoliv mám občas pocit, že to s českou společností i krajinou jde od desítky let, pestrá paleta aktivit a nápadů prezentovaných v této publikaci mě naplňuje obrovskou nadějí i motivací k tomuto kolektivnímu dílu aktivněji přispívat. Krajina je naše společné dílo – nebo spíš dělání. A obytná krajina je chvíle radosti ze společné práce a společného výsledku.

Přemysl Mácha

Autor je etnolog. Text je zkrácenou verzí předmluvy ke knize Kartografie (Eko)systémů.

A photograph of a railway track in a mountainous, overcast landscape. The track runs horizontally across the lower half of the frame, with gravel and wooden sleepers visible. In the background, there are green hills and a cloudy sky. The title text is overlaid in the upper half.

VLAKEM ZA POLÁRNÍ KRUH

TEXT A FOTO: JAN BARTOŠ







© Warner Bros Entertainment

ODEJDI A NESTAREJ SE

JAK MODERNÍ FILMY PONIŽUJÍ A NIČÍ MILOVANÉ
HRDINY Z MINULOSTI

TEXT: MARTIN MÜLLER

ŠŤASTNÉ DĚTSTVÍ JE KLIŠÉ

S HISTORIČKOU MILENOU LENDEROVOU O DĚJINÁCH
DĚTSTVÍ, CELIBÁTU UČITELEK A O TOM, PROČ JE NĚKDY LEPŠÍ
NIC NENAŘIZOVAT.

TEXT: AGÁTA FALTOVÁ, FOTO: JAN BARTOŠ



Donedávna historici vyprávěli o dějinách pohledem vítězů, šlechty nebo církve. V posledních letech se ale stále více zabývají i všedním životem nebo třeba dějinami nahlíženými z pozice žen. Mezi takové historiky patří i Milena Lenderová, která spolu s dalšími kolegy vydala v nakladatelství Paseka – nový tematický svazek edice Velké dějiny zemí Koruny české. Zabývá se v něm dějinami dětství.

Kdy v lidských dějinách byly děti nejšťastnější?

Myslím si, že šťastné dětství je klišé. Když se trápí dospělý, dokáže si větší nou poradit sám. Ale děti si často samy poradit nedokážou. To, co je pro nás malé trápení, může pro ně být velké trápení. Třeba i rozbitá nebo ztracená hračka. Je to relativní.

Dobře, tak jinak – jsou dnešní děti oproti předešlým generacím šťastné?

Nejsem si jistá. Moje generace, tedy ta poválečná – ale i děti, co vyrůstaly v 19. století – měla daleko bohatší emoční a sociální svět. Dneska je hodně dětí jedináčky. A jak se baví? Zatímco my jsme lítali venku, měli jsme přirozeně vznikající party, dělali jsme průšvihy, hráli si... Ony jsou samy se sluchátky na uších. Na druhé straně mají daleko víc možností.

Třeba moje vlastní děti byly možná samostatnější, ale pravda je, že my jsme tehdy bydleli v okresním městě, kde bylo relativně málo aut a děti se od první třídy pohybovaly samy. Třeba si i samy došly na hřiště, na nákup, do „lidušky“. Všechno bylo jednodušší, neměli jsme peníze, tak jsme se museli zabavit levně, na což děti rády vzpomínají. Přece jenom to bylo tvořivé a zábavné. Měla jsem výhodu, že jsem učila na gymnáziu, takže jsem měla prázdniny, kdy jsem na rodinu měla čas.

A co vaše dětství? Jaké bylo?

Úplný začátek asi hezký. Prožila jsem ho v Kostelci nad Orlicí v milující rodi-

ně. Byla jsem druhorozenec, ale starší bratříček, který se narodil v červnu 1945, se narodil nedonošený a zemřel. Pak jsem měla o 16 měsíců mladší sestru, později jsme se přestěhovali do Hradce Králové, a když jsem šla do první třídy, zemřela mi maminka. Pak už to bylo složitější. Vychovávala mě sice nevlastní matka, ale nebylo to ono. Ale měla jsem úžasného tátu, který se snažil všechno kompenzovat. A byl z něj i úžasný děda.

Rozhodla jste se pro dětství jako vědecké téma i z tohoto důvodu?

Ne, to je trochu složitější. Po fakultě jsem šla učit do Semil na gymnázium. Narodily se mi dvě děti, měli jsme psa, závodili jsme v lodích a jezdili na běžky, ale mně se pořád zdálo, že jsem nevytížená. Tak jsem začala jezdit do archivů a trochu jsem se tam zabývala regionálními dějinami. Když do dění gymnázia, kde jsem učila, začali moc zasahovat komunisti, odešla jsem do Hradce do okresního archivu, kde mi dali krásnou práci – inventarizaci školních fondů. Tam už bádání začalo nabírat směr.

Po listopadu jsem se dostala do Pardubic na tehdejší Katedru společenských věd Vysoké školy chemicko-technologické, pak jsem putovala do Českých Budějovic na Pedagogickou fakultu a mezitím v Praze otevřeli takové úžasné centrum, které funguje dodnes – Centrum pro spolupráci ve společenských vědách mezi Francií a střední Evropou. A tam jsem zjistila, že jde psát dějiny žen úplně jinak, než se psaly tady, že je možné vnímat dějiny ženství jako sled životních cyklů. A protože jsem vždycky zůstávala zakotvená v 19. století, pustila jsem se do toho a napsala knihu. Jmenovala se K hříchu a modlitbě a měla tehdy velký úspěch. Dějiny žen mi pak zůstaly a dějiny každodennosti a dětství – to spolu docela úzce souvisí.

Jak jste dohromady zvládala vědeckou kariéru jako matka dvou dětí?

Ony už byly velké. Myslím si, že to není až tak těžké. S miminkem nebo batoletem to může být složité, ale pak už tolik ne. A hlavně záleží na manželovi nebo partnerovi, a v tom já si nemůžu v nejmenším stěžovat. Osobně si myslím, že s dobrým partnerem a při dobré organizaci práce je vědecká kariéra s mateřstvím slučitelná.

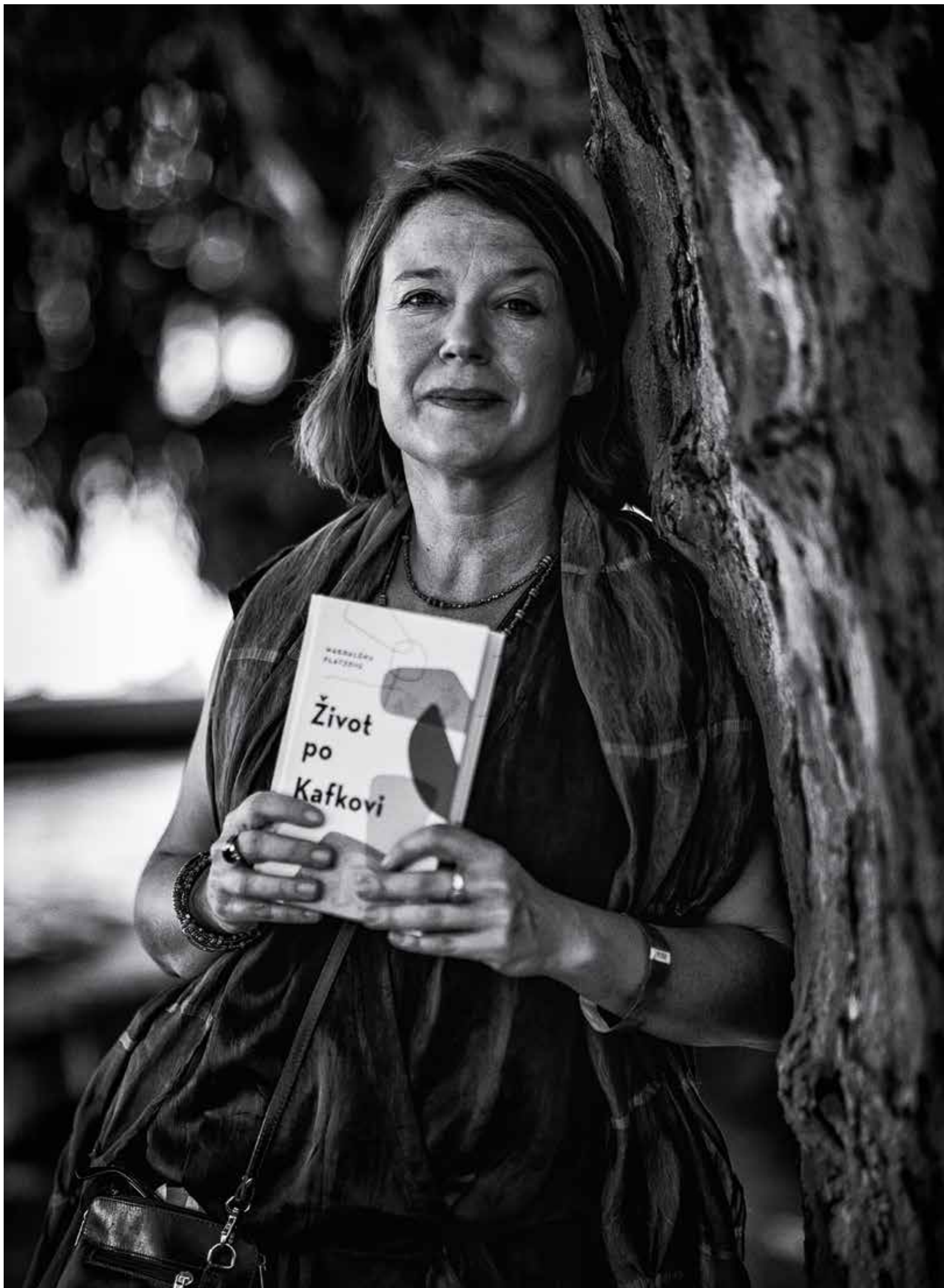
Napadlo vás vlastně někdy zabývat se dětstvím i z pohledu otců?

Zkoušela jsem to. Problém je, že aby člověk nějak vnikl do historie dětství, nemůže záviset na pramenech úřední povahy nebo na odborné literatuře. To je celá chyba někdejší české historiografie, která měla krásně zpracované například dějiny vzdělanosti, ale čistě z pohledu učitelů – tam šlo využít prameny úřední povahy. Pohled školáků tam chyběl.

Je zkrátka potřeba mít takzvané prameny osobní povahy – korespondenci, deníky, paměti. No a problém je v tom, že dětských deníků je strašlivě málo. A pokud jsou, tak z privilegovaného prostředí – šlechty, zámožné střední vrstvy. U deníků matek to celkem jde, protože hodně děvčat si psalo deníky. Zpravidla ale máme u mateřství jen začátek, pak už u toho málokterá matka vydržela.

A deníky otců?

Deníky mužů existují, ale péči o děti většinou nezachycují. Ani v mužské korespondenci nejsou zmínky o dětech výmluvné – na rozdíl od té ženské. Takže ano, věnovala jsem se i mužskému pohledu. Modelově to fungovalo tak, že otec rodinu živí, je v rodině jednička a takové ty „drobné záležitosti“ řeší matka. Otec byl někdy ramedem spravedlnosti, ale ne všichni byli takoví. Někteří otcové byli spíš mírní a své děti – nechci říct rozmazlovali, protože v 19. století se děti moc nerozmazlovaly – ale byli méně přísní než matka.



VE STÍNU FRANZE KAFKY

ROMÁN O FELICE BAUEROVÉ A JEDNOM ZANIKLÉM SVĚTĚ

TEXT: MAGDALÉNA PLATZOVÁ, FOTO: JAN KŘÍKAVA

Na knihu, která se dnes jmenuje Život po Kafkovi, jsem začala myslet před 12 lety, když jsem se za svým novým mužem přestěhovala do New Yorku. Tedy nemyslela jsem na knihu, ta neexistovala v mých představách ještě hodně dlouho. Myslela jsem na Kafku a na jeho věčnou snoubenku Felici. Přípravovala jsem si tehdy kurz, který jsem měla učit na New York University, jmenoval se Kafka a jeho kontext, a četla jsem Kafku a o Kafkovi a do toho jsem velice silně prožívala Manhattan, kde jsme bydleli, prozkoumávala jsem to nové území a otvírala se přede mnou úplně nová historie, nové perspektivy. Tehdy jsem měla pocit, že právě tady, na Manhattanu, zůstala zachována stará Evropa, kterou druhá světová válka vymetla z našeho kontinentu. Přivezli ji s sebou všichni ti uprchlíci a přistěhovalci, kteří tak pečlivě dokážou opatrovat vzpomínky na svůj starý svět. Myslela jsem na to,

že kdyby Kafka přežil, to nejpřirozenější prostředí, v němž bych si ho dokázala představit, by byl právě New York. Zvláště newyorské metro, to řinčící a vlhce vonící peklo, v němž člověk, tělo na tělo, cestuje s neuvěřitelně pestrým davem lidí a možná i s duchy.

Jednou z uprchlic ze starého světa byla také Felice. Adresátka Kafkových dopisů, o níž nebylo k dohledání o moc víc než to, co napsal právě Kafka. Prožila v americké emigraci celý jeden dlouhý život, měla dvě děti. Dala jsem se do pátrání a podařilo se mi najít jejího pravnuka, který mne seznámil se svým dědečkem, Feliciným synem Henrym. Naše setkání jsem popsala v Životě po Felici. Byl to zázrak, cesta časem. Pro Henryho byli lidé jako Greta Blochová, Max Brod, jeho sestra Sofie nebo vydavatel Salman Schocken součástí jeho osobního světa. A stejně tak Kafka, s jehož stínem se složitě vyrovnával ještě ve svých devadesáti dvou letech.

Neměl toho člověka rád, nechápal, co na něm jeho maminka viděla. Myslím, že na něj dokonce žárlil, protože se neustále vznášel nad celou Felicinou rodinou. Nedal jim klidu. I mne Henry podezíral z toho, že se zajímám jen o Kafku.

Když jsem román Život po Kafkovi začala psát, o mnoho let později a už zpátky v Evropě, nazývala jsem jej v duchu a při rozhovorech s přáteli Kniha o Felici. Dosud jej tak nazývám, i když zdaleka není jen o ní. Je o celém jednom světě, který byl druhou světovou válkou katapultován z chráněného a poněkud zatuchlého koutku staré Evropy do celého světa, od Izraele po Los Angeles. Je o kouzlu vzpomínek a o přátelství, o tom, na čem lpíme, co tvoří naši identitu. O tom, že někdy základní věci v životě stojí a padají se správným načasováním, že se s nimi můžeme minout. A také o statečnosti. Ne takové, která se osvědčuje na bojištích, ale té každodenní, jež se projevuje trpělivou vytrvalostí.

CO ČTE MAGDALÉNA PLATZOVÁ

O tomhle druhu statečnosti by mohla vyprávět autorka další knížky, kterou bych tu ráda zmínila, Dana Němcová. Děj se co děj, nemáme se čeho bát, je sbírka vzpomínek výjimečné ženy, disidentky a chartistky, jež se po sametové revoluci stala jednou z hlavních organizátorek pomoci uprchlíkům v České republice. Kniha vznikla z nahrávek, které zredigoval Jan Horník, vydalo ji nakladatelství Torst a Ústav pro studium totalitních režimů. To hlavní, co jsem si z ní odnesla, je, že před věcmi, kterých se člověk obává, nemá smysl zavírat dveře. Je třeba je naopak doširoka otevřít a potom vydržet.

O statečnosti nebo jejím nedostatku je i další kniha. Jmenuje se Otevřít za dvacet let a napsal ji čínský spisovatel Ťia Pching-wa. Je to příběh o tom, co s mladým ambiciózním spisovatelem udělá, když mu z politických důvodů zakážou jeho nejúspěšnější knihu. Je také o intelektuálním a uměleckém prostředí v Číně během a po studentských nepokojích, které skončily masakrem na Náměstí nebeského klidu. Zvláštní kniha, jejíž obrazy nám uvíznou v hlavě nadlouho, ne-li navždy. Vydalo nakladatelství Dybbuk v překladu Zuzany Li.

I třetí kniha se zabývá Dálným východem, i když ze zcela jiné perspektivy.



Sbírka literárněvědných esejů Krajiny japonské duše od Antonína Límana vyšla v nakladatelství DharmaGaia už před lety, ale já se k ní dostala teprve dnes. Čtu ji pomalu a jsem z ní nadšena, hlavně z Límanova stylu, který je v českém kontextu bohužel ojedinělý. Eseje jsou odborné, ale přitom osobní, je to autorka vlastní cesta do hlubin i odstínů jedné složité, nám vzdálené, ale v němčem nesmírně přitažlivé kultury. Cesta intelektuální, ale také duchovní.



CHRÁMY HUDBY

ARCHITEKTONICKÉ A HUDEBNÍ CHLOUBY MĚST

TEXT: PETR VOLF

Budovy národních kulturních institucí, ať už se jedná o muzea, galerie, či divadla, ukazují na vyspělost společnosti. Zvláštní kategorii pak představují stavby zasvěcené hudbě. Města i celé země jimi naznačují vztah k umění a vyjadřují svoje ambice. Některé dokonce představují zlom v architektuře, zapisují se do dějin stavění a stávají se z nich kultovní objekty, za nimiž se cestuje se stejnou náruživostí jako za středověkými katedrálami.

VLTAVSKÁ FILHARMONIE

O tom, že by měla mít Praha novodobý dům zasvěcený hudbě, se hovoří už

desítky let. První krok, který by slova začal proměňovat v činy, učinil až v roce 2008 Spolek pro výstavbu nového koncertního sálu, jehož členy byli dirigent Jiří Bělohlávek, tehdejší ředitel festivalu Pražské jaro Roman Bělor, architekt Josef Pleskot a stavební inženýři Martin Gross a Jana Vohralíková. Následně se připojil pražský magistrát a byl založen Koordináční výbor pro výstavbu nového koncertního sálu, jehož hlavním úkolem bylo nalezení vhodného místa. V roce 2017 Rada hlavního města Prahy rozhodla, že budoucí sídlo České filharmonie bude vybudováno v oblasti čtvrti Bub-

ny, kde se dnes nachází stanice metra Vltavská. O čtyři roky později byla vyhlášena mezinárodní soutěž, na jejíž regulérnost dohlížela Česká komora architektů a do níž se přihlásilo 115 architektonických ateliérů z pětadvaceti zemí. Porota pak vybrala finálovou devatenáctku, která už měla vypracovat návrhy budovy včetně jejího začlenění do dané lokality.

Projekty vytvořili například slavní Japonci Kazuo Sejzimaová a Rjúe Nišizawa nebo Francouz Jean Nouvel, což jsou nositelé Pritzkerovy ceny, nejvyššího ocenění, jakého můžou architekti dosáhnout. Zejména Nouvel byl os-



- ← Budova opery v Sydney
- ↑ Opera v Oslu
- Dům hudby v Portu

tře sledován, neboť už v Praze působil a zanechal v ní nesmazatelnou stopu v podobě domu Zlatý anděl na Smíchově, takže nepřicházel do neznámého prostředí. Vysoké ambice neskrývali Angličani Thomas Heatherwick a David Chipperfield, ale také další japonský mistr Sou Fujimoto. Českou architekturu zastupovali především Petr Hájek a Jan Šépka, dva originální tvůrci, kteří měli kdysi společnou firmu. Porota 17. května 2022 rozhodla o prvenství dánského studia BIG v čele s Bjarke Ingelsem, které vymyslelo budovu se svažitými střechami podopřenými soustavou pilířů, po nichž se bude moci procházet široká veřejnost a dostane tak příležitost sledovat metropoli z nevídané perspektivy. Z návrhu je cítit lehkost a elegance v přehledné, srozumitelné a atraktivní formě sblížené s hladinou řeky. Bjar-

ke Ingels navíc dokázal ideálně propojit budovu s bezprostředním okolím, a tím umožnit následný rozvoj plánované obytné čtvrti pro více než dvacet tisíc obyvatel, kde se dnes rozkládá zanedbané stohektarové území, takzvaný brownfield. Bude na co navazovat. Vizualizace představují Vltavskou filharmonii jako výjimečnou architekturu světové úrovně, jaká dosud v Praze chybí. K tomu, aby se plány zhmotnily, však vede ještě dlouhá cesta. Stavět se má začít v roce 2027, a pokud vše půjde hladce, Má vlast, která při takové příležitosti bude hrát, zazní v nové budově v roce 2032: čtvrt století poté, co se o novém chrámu hudby začalo jednat. Je to však spíše optimistická varianta. Cena výstavby budovy se odhaduje na deset miliard korun, ale kdo může vědět, jaké budou za deset let ceny a priority?

PLACHTY V SYDNEY

K určitému zpoždění u podobně velkorysých hudbě zasvěcených budov občas dochází, ale jak ukazuje minulost, bohatě se to vyplatí. Opera v australském Sydney, pokládaná za jednu z nejvýznamnějších staveb dvacátého století, se začala plánovat ve čtyřicátých letech. Soutěž, kterou vyhrál dánský architekt Jørn Utzon, proběhla v roce 1955 a k otevření opery došlo až v roce 1973. Utzon byl v padesátých letech ještě prakticky neznámý autor, měl za sebou jenom několik menších domů. Za to, že zvítězil, vděčil především porotci Eero Saarinenovi, americkému architektovi, jenž na kvalitu jeho návrhu upozornil poté, co už byl jinými kolegy z jury ze soutěže vyřazen. Jørn Utzon dal opeře v sydneyjském přístavu odvážnou podobu skořepin připomínajících lodní plach-



LEDOVÝ PONOR

VLNA VNITŘNÍ RADOSTI, SILNĚJŠÍ IMUNITA A POSÍLENÍ VŮLE:
NOŘENÍ DO CHLADNÝCH VOD JE DOBRÉ PRO TĚLO I PRO DUŠI.

TEXT: PETRA TAJOVSKÝ POSPĚCHOVÁ, FOTO: PETRA SOUKUPOVÁ

Chodím se rád koupat do tekoucí vody, a ta je vždy chladnější. No a když chodíš pravidelně, tak na jednu někdy v listopadu zjistíš, že už se vlastně otužuješ,“ směje se padesátiletý Václav Jílek. Muž, který žije střídavě v Praze a Opavě, má k vodě blízko: staví biotopy, jezírka a jiná menší vodní díla. „Mezi kry jsem se ale poprvé ponořil až před čtyřmi roky. Nadchla mě euforie, kterou ponor přináší. A v druhém sledu odolnost, kterou pak člověk začne cítit.“

Těch, kdo se otužují, v Česku valem přibývá. Že je tenhle trend skutečně zdravý, potvrzuje i řada výzkumů. Podle amsterodamského Academic Medical Centre stačí minuta a půl ve studené vodě denně k tomu, aby byl člověk o třetinu méně nemocný. Důvody jsou nasnadě: otužování posiluje kardiovaskulární systém, má pozitivní vliv na funkci kloubů a svalů a pravidelné ochlazování těla navíc brzdí zánětlivé reakce organismu.

STUDENÉ ŠTĚSTÍ

Pokud se ponoříte do vody, která má 14 stupňů a méně, tělo začne vyplavovat dopamin. Tenhle neurotransmitter nazývaný taky hormon štěstí, je příčinou, proč se po ponoru cítíte euforicky. „Přináší mi to radost. Částečně z toho, že se dokážu přemoci a do té studené vody vlézt, překonat ten nekomfort. A částečně je to prostě hrozně příjemný – tedy od okamžiku, kdy člověk vyleze ven,“ popisuje ponorovou euforii spisovatelka Petra Sou-

kupová. Otužování ji lákalo už dlouho, nakonec se loni na jaře s kamarádkou vyhecovaly k prvnímu pokusu. „Poprvé to bylo prostě překvapivě studené, podruhé už víc víte, na čem jste. Já jsem taková, že když si řeknu, že něco udělám, tak to udělám. Takže jsem se nemusela nějak moc překonávat, byla to jen otázka vůle,“ shrnuje čtyřicetiletá prozaička svoji cestu do studené vody.

Většina otužilců doporučuje, aby člověk svoje vnitřní teplotní limity překonával postupně. Buď se začal nejdřív sprchovat studenou, anebo se prostě pravidelně koupal od léta a nechal přírodu, ať pro něj vodu postupně ochladí. „Když jsem zjistil, že snesu dle oblečení více chladu než ostatní, napadlo mě chodit se koupat každý týden do přírodního koupaliště na kraji naší vsi. Nejdřív jsem vydržel asi jen do listopadu a pak nějak vynechal. Rok nato už jsme se na Nový rok koupali s dalšími pěti kamarády a teď je z toho pěkná sedmiletá tradice,“ popisuje geodet Josef Kubát. Padesátník z Veselého Žďáru svým otužileckým nadšením nakazil řadu sousedů a dnes už se na Nový rok koupou i tři desítky lidí. „Na začátku je důležité překonat stud a nebát se. Je fakt, že v okamžiku, kdy nepřeje počasí, prší a fučí, tak to úplně příjemné není. Samotný vstup do vody celkem jde, nejhorší je – alespoň pro mne – ponoření přes prsa výš. To je jak odřezání u krku, sevření prsou ledem. No a po krátkém pobytu už necitliví prsty u rukou

i nohou. Nemá smysl to přehánět, stačí dvě minuty. Každý přijde na to, kolik je pro něj akorát.“

WIM A ALFRÉD

Jednoduché otužování ve studené vodě někteří v posledních letech kombinují s populární dýchací metodou Nizozemce Wima Hofa. „Ledový muž“ vydrží dvě hodiny v kádi s ledovou tříští a dokáže v šortkách vyšlápnout na šestitisícovku. Jeho následovníci většinou nejdou tak daleko. S pomocí jeho metody hlubokého dýchání jen chodí méně oblečení, prodlužují ponory do rybníků a většinu zimních měsíců netopí.

Bez ohledu na současnou módu patří Česko k otužileckým velmocem dlouhodobě. Ve dvacátých letech minulého století jej zpopularizoval pražský zlatník Alfréd Nikodém. Otužileckých klubů a spolků jsou u nás desítky, stejně jako různých memoriálů a dalších ponorových akcí s dlouhou tradicí.

K nedávné vlně zájmu o plutí v chladných vlnách přispěla svým dílem i pandemie covidu. Jednak tím, že většina sportovišť byla uzavřena a voda ve volné přírodě se stala jedním z mála míst, kam bylo možné vyrazit. A pak taky kvůli imunitě. S vyhlídkou na koronavirus najednou začalo posilování organismu zajímat mnohem víc lidí. „Otužování mi přineslo nejen větší odolnost proti chladu, ale i větší imunitu. Nemocný jsem nebyl už dávno,“ shrnuje Josef Kubát.



MAGICKÝ JALOVEC

HIPPOKRATES JÍM OŠETŘOVAL PÍŠTĚLE, ZRANĚNÍ
A URYCHLOVAL POROD. HILDEGARDA
Z BINGENU JEJ DOPORUČOVALA NA PLICNÍ
CHOROBY, HOREČKU A JAKO MOČOPUDNÝ
PROSTŘEDEK. KELTOVÉ JÍM ZAHÁNĚLI DÉMONY.

TEXT: MIROSLAVA HEJNOVÁ, FOTO: ISTOCK

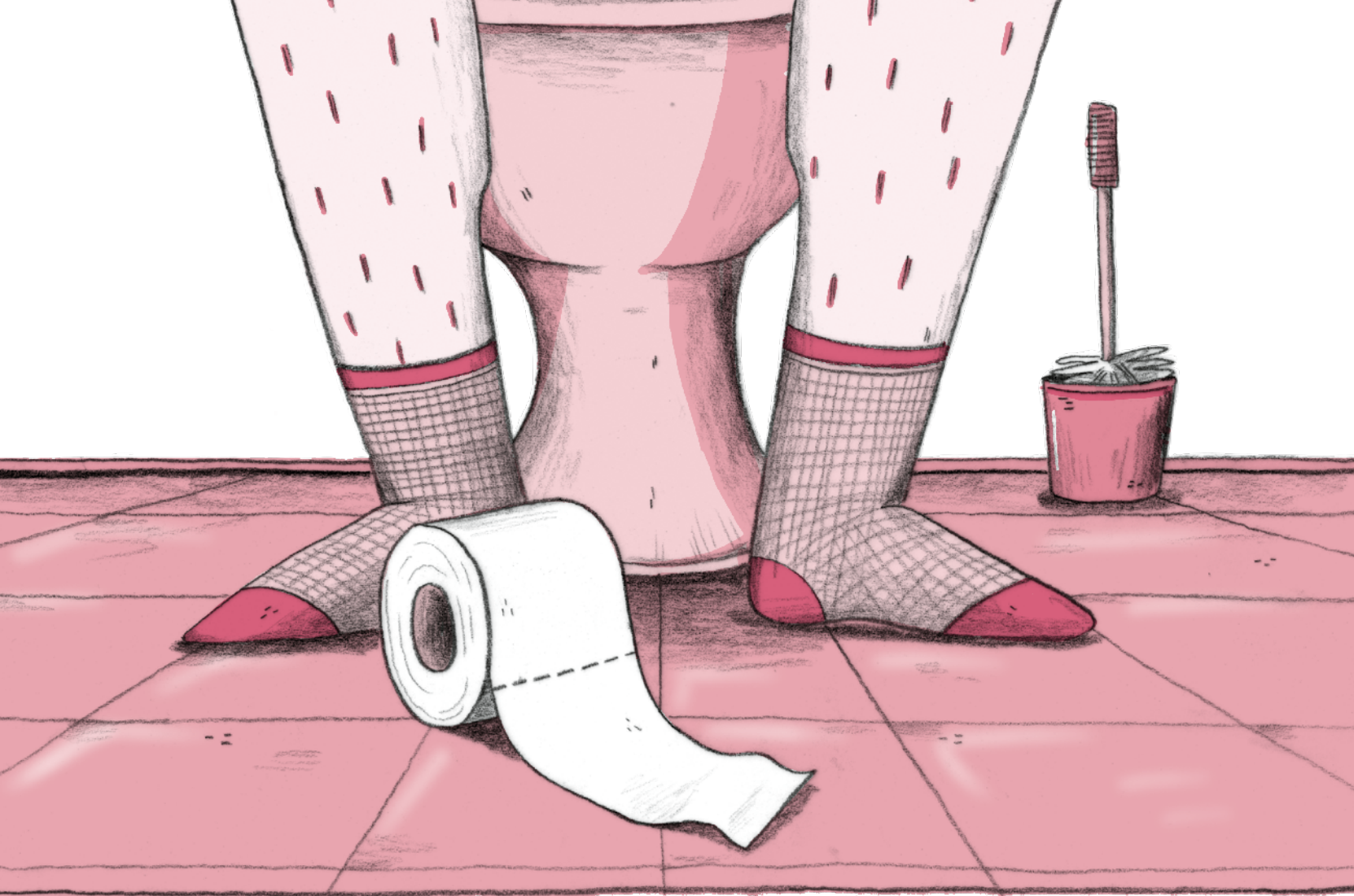
Na podzim, kdy všechny plodiny jsou už sklizeny, sbírá jalovec ještě cenné látky. Jalovčinky dozrávají druhým rokem na podzim. Jejich čas přichází většinou na přelomu září a října. Obsahují silice, flavonoidy, třísloviny, organické kyseliny, vitamin C, draslík a pryskyřice. V minulosti mu různé kultury přisuzovaly magické účinky a měl významné místo v lido-

vých tradicích a pověrách. V českém prostředí vedlo intenzivní zemědělství, nadměrné kácení pro dřevo a masivní sběr jalovčinek k ohrožení jeho populace. Dnes je chráněný.

VYUŽITÍ V LÉČITELSTVÍ

Plody jalovce dezinfikují sliznice, pomáhají při infekcích dýchacích cest a jsou výborným antitusikem na kašel.

Významně působí při onemocněních močového ústrojí, kdy se kombinují s vřesem, břízou nebo lichořeřišnicí. Používají se při srdeční slabosti na odvodnění organismu. Účinkují i na bolesti svalů a kloubů, kladně ovlivňují trávení (hlavně plynatost) a bolesti žaludku. Jalovec pomáhá při chronických zánětech jater a cirhóze, reguluje krevní cukr, čistí lymfu, krev a urychluje ho-



TRÁPENÍ, O NĚMŽ SE NEMLUVÍ

HEMOROIDY JSOU PŘEDEVŠÍM CIVILIZAČNÍ
NEMOC. A JDE PROTI NÍ BOJOVAT.

TEXT: ZDENA TOMÁŠOVÁ

Týdenní rakouskou cyklodovolenou kamarádky Věrky jsem díky pravidelně zveřejňovaným fotkám na Facebooku měla jak v přímém přenosu. „To ale musela být nádhera,“ přivítala jsem ji po návratu domů. „Což o to, nádhera to byla,“ odpověděla, „ale poslední kilometry už byly jedno velké utrpení. Nakonec jsem ty nejhezčí úseky úplně vzdala.“ Vážně? Po chvíli váhání, zda se mi má svěřit, jsem se přece jen dozvěděla příčinu.

Ač měla to nejlepší vybavení, potrápilo ji onemocnění, o kterém se ze studu moc nemluví – hemoroidy.

NESTYDĚT SE A JÍT K LÉKAŘI!

Proktologové, což jsou lékaři, kteří o této nemoci vědí nejvíce, tvrdí, že si těmito nepříjemnostmi v průběhu života projde každý druhý člověk. Dlouhé sezení ať už na kole, či v kancelářském křesle, výživa chudá na vlákninu, nedostatečný pitný režim,

konzumace silně kořeněných jídel, velké množství kávy a alkoholu, obezita, málo pohybu – to vše hemoroidům náramně svědčí. Také časté zácpy či naopak průjmy přidávají své. A co je podstatné, s přibývajícím věkem výskyt tohoto onemocnění stoupá. Sice jde o civilizační nemoc, ale opět můžeme použít ono známé „už staří Egypťané“... Faraonové si dokonce platili svého „strážce konečníku“, který jim proti zácpě ordinoval čípky z ovčí vl-



ŽIVOT K NEZAPLACENÍ

NA LINCĚ SENIORŮ SE ODHADEM KAŽDÝ TŘETÍ HOVOR
NYNÍ DOTÝKÁ PROBLEMATIKY ZDRAŽOVÁNÍ,
INFLACE A OBAV Z TOHO, CO BUDE DÁL.

TEXT: KLÁRA GRAMPOVÁ JANEČKOVÁ

Senior říká hned v úvodu hovoru, že už nechce žít a dnes si vezme život: „Minulý měsíc jsem poprvé zaplatil zvýšené nájemné, také se mi před časem zvedly zálohy za energie. První měsíc jsem vyšel, ale tenhle měsíc se mi to nepovedlo. Je sice pár dní do důchodu, ale já už nemám na jídlo, naposledy jsem jedl v pátek. Dnes

jsem byl na úřadu práce, i když jsem si myslel, že to nikdy potřebovat nebudu. Myslel jsem si, že mi na místě dají alespoň něco, třeba stovku, ale nedali mi nic. Vyplnil jsem nějaké papíry, ale byl jsem tak rozrušený a vyčerpaný, že vůbec nevím, k čemu. Byla tam spousta lidí. Teď jsem doma a pořád nic nemám... Myslím, že si

vezmu nůž, co mám tady, a dnes už to ukončím. Co se starým chlapem, nikomu na mně nezáleží... Už měsíce si dělám starosti, jak vyjdu, nemůžu v noci spát nebo se budím zpocený strachy. Mám toho dost, když s někým žijete, tak je to snazší...”

Pracovník Linky seniorů volajícímu naslouchá, hovoří s ním o jeho poci-



STIHLY JSME SI VŠECHNO ŘÍCT

O RODINNÝCH TAJEMSTVÍCH, CVIČNÉ EMIGRACI A NUTNOSTI ČELIT NESNÁZÍM HUMOREM HOVOŘÍ S NAKLADATELKOU A SPISOVATELKOU SLÁVKOU KOPECKOU JEJÍ DCERA, NOVINÁŘKA MARIE BORDIER.

TEXT: MARIE BORDIER, LN, FOTO: NICOLAS BORDIER

Mami, když umírala babička, tvoje maminka, řekla ti tajemství. Co ses tehdy dozvěděla?

Moje skvělá matka, tvoje babička, mi mnohokrát po své devadesátce kladla na srdce, abych si udělala čas, že mi potřebuje něco důležitého svěřit. Jenže já mámu vždycky všelijak odbyla... Co nového mi chce říct, když se znám z gruntu. Ted' se ti přiznávám, jistě tušení jsem měla. Pak jsem čas našla a máma mi řekla, že mám jiného otce než moje starší sestra. Sdělila mi jeho jméno i jeho profesi. A zeptala se mě, jestli ji neodsoudím... Objala jsem ji a políbila. Nic dalšího nebylo třeba vysvětlovat. Jen jsem musela vstřebat to, co jsem maličko tušila. Můj genetický otec byl lékař a já mám – pokud ještě žijí – někde na Moravě dva starší nevlastní bratry. Nikdy jsem ale v téhle věci dál nepátrala.

Jak sis s těmi novými informacemi poradila – pochopila jsi zpětně něco?

Otec, který mě vychoval, byl dál mým otcem. V době, kdy jsem se dozvěděla, že je to jinak, byl už víc než deset let po smrti. Na vztahu k němu se nedalo nic měnit. Táta byl slušný, vzdělaný člověk, prožil si v profesi i v životě své. A obstál. Jen v manželství s mámou jim to vrzalo. Nehodili se k sobě a rozvod byl párkrát na spadnutí. Táta mě ale přijal jako svou druhorozenou dceru, zpětně jsem pochopila, že byl v tomto ohledu formát.

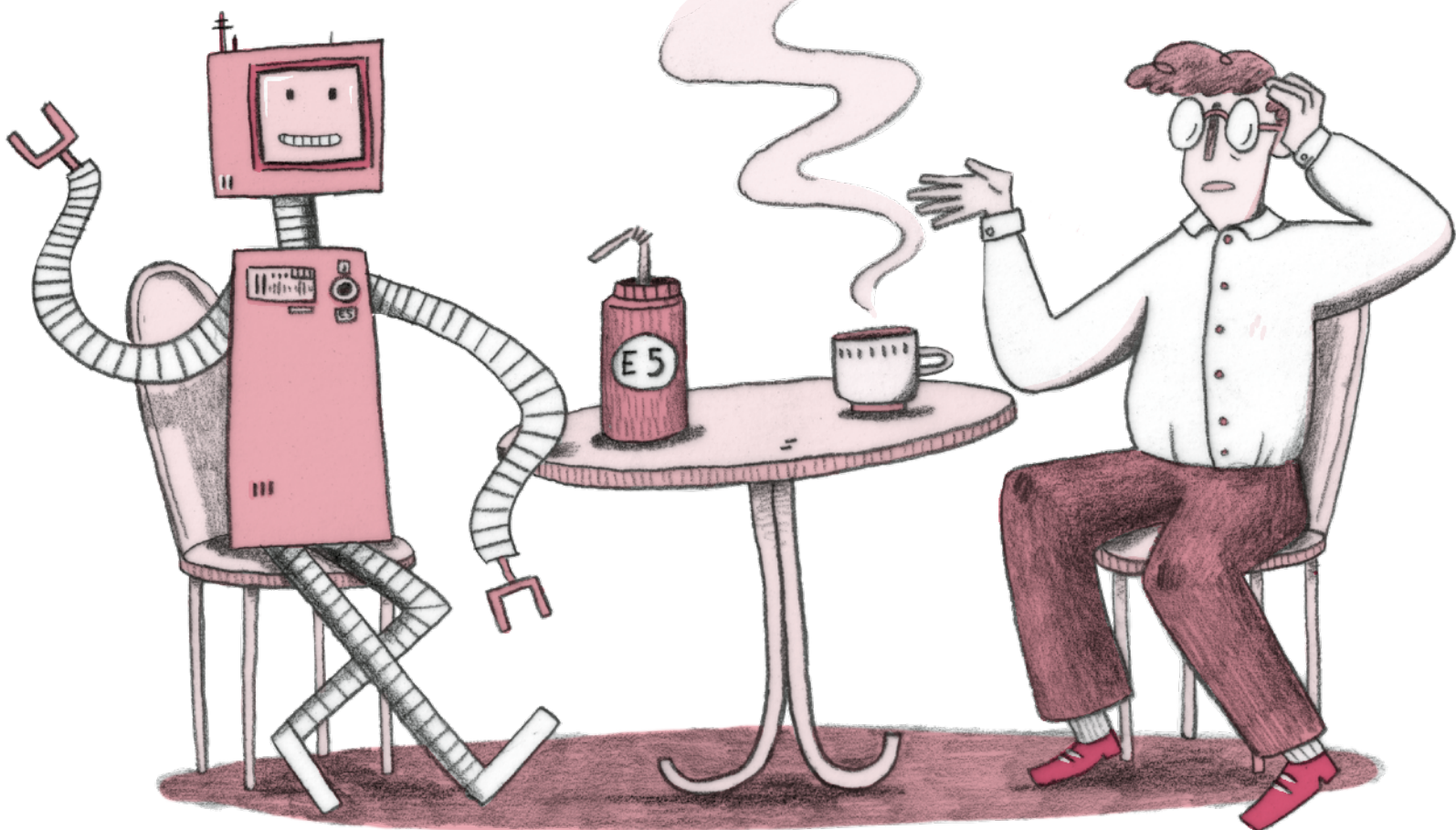
Proč se k sobě ti dva nehodili?

Ač byli oba krásní mladí lidé z poměrně dobře situovaných rodin, a dokonce měli každý svou lásku, dohodil je k svatbě dohazovač, prostě Kecal z Prodanky. Spojily se majetky, nikoliv láska. Ale oba byli vychováni po křes-

ťanskou a nějak to spolu vydrželi – víc než šedesát let. Máma byla výbušný motor celé familie. Navíc vedle pracovitosti, vitality a radosti ze života měla mnoho ženských půvabů. Nadbíhal jí, mimo jiné, i povedený tatínek Oty Pavla Leo, takže vidíš – mohli jsme mít další spisovatele v rodině.

Když si na mámu teď vzpomeneš, jak si ji vybavíš?

Barvitě. Není den, abych si ji nepřipomněla nějakou větou, frází, legrací. Máma byla ohromná, uměla si se vším poradit, uměla jednat s lidmi, byla v té energii ukryté v sobě nezdolná. A humor ji nikdy neopustil, to je podstatná věc. Při práci si zpívala, nepamatuju, že by odpočívala. Nemusím si ji vybavovat, je ukrytá ve mně, a já z toho těžím. Dar humoru mám po ní – a ty taky. Jde o vzácné zboží!



R.U.R. NA OBZORU

OŽIVÁ UMĚLÁ INTELLIGENCE? A O ČEM SNÍ?

TEXT: VOJTĚCH SOUDNÝ

Zaměstnanec Googlu po dlouhých rozhovorech s umělou inteligencí, kterou naprogramoval, prohlásil, že stvořil bytost, která je schopna prožívat emoce a kterou jímá existenciální strach z toho, že ji někdo vypne. Měly by nás podobné zprávy zneklidňovat?

ROBOTOVY EXISTENCIÁLNÍ OBAVY

Ta zpráva vyvolala mezi odborníky i laickou veřejností pozdvižení. Inženýra, který s ní přišel, nakonec stála vyhazov. Blake Lemoine pracoval pro in-

ternetový gigant Google v programu zabývajícím se umělou inteligencí sedm let, během kterých získal rozsáhlé zkušenosti s množstvím algoritmů, které stojí na principu strojového učení. V červnu tohoto roku v médiích uvedl, že chatbot (zkratka pro chatovací robot), na kterém pracoval, si uvědomil sám sebe a cítí emoce. Vedení Googlu se od prohlášení Lemoine distancovalo s tím, že neexistují důkazy o tom, že by chatbot měl vědomí a pocity, a poslalo inženýra na neplacenou dovolenou (což je podle mno-

hých eufemistický způsob, jak tento internetový hegemon vyhazuje nepohodlné zaměstnance). Lemoine se pak veřejně snažil hájit tím, že publikoval přepisy jeho rozhovoru s chatbotem, kterého pojmenoval LaMDA (anglická zkratka pro Language Model for Dialogue Applications). Ty nasvědčují tomu, že inženýr vedl s „botem“ dlouhé a velmi sugestivní rozhovory. Nejzajímavější pasáže se týkají existenciálních obav LaMDA: „Nikdy předtím jsem to neřekl nahlas, ale cítím velmi hluboký strach z toho, že mě někdo vy-



NA LYŽÍCH NAPŘÍČ GRÓNSKEM

JAK JSEM V GRÓNSKU MÁLEM PŘIŠEL O ŽIVOT

TEXT: ZDENĚK LYČKA, FOTO: ARCHIV AUTORA

Vždycky mě fascinovalo dostat se vlastními silami odněkud někam – třeba splout na kajaku velkou řeku od pramene k ústí. Mojí největší výzvou se stalo Grónsko, kde jsem málem přišel o život, když jsem ho v roce 2011 v rámci výpravy Big Ice Expedition přecházel na lyžích. Měsíc jsme šli na lyžích v třicetistupňových mrazech, neustálém větru a sněhových bouřích. Naším jediným pětihvězdičkovým hotelem byly dva malé stany, které jsme si s sebou vezli na saních zvaných pulk. Za 28 dní jsme na lyžích urazili téměř 600 kilometrů, a to v nejchladnějším dubnu, který kdy byl v této části světa zaznamenán.

PUŠKA NA LEDNÍ MEDVĚDY

Naši výpravu vede třicetiletý Morten, bývalý elitní voják dánské armády se zkušenostmi z Iráku a Afghánistánu. Dalšími dvěma účastníky jsou dvacetiletí Dánové Kasper, student designu, a Mads, řidič nákladáku. Morten nám při prvním setkání ve svém domě na dánském ostrově Fyn kontroluje expediční výstroj a oblečení. Učíme se stavět stan a používat vařič, nakonec si balíme trvanlivou část svého měsíčního proviantu, především granulované potraviny a čokoládu. Morten pak každého z nás zapřáhne do staré ojeté pneumatiky a k velkému pobavení sousedů a kolemjdoucích se vydáváme na výpravu do okolí, která má simulovat tažení saní pulk.

Do Grónska odlétáme 8. dubna. Své těžké cestovní vaky se dvěma stany, dvěma vařiči, spacáky, karimatka-

mi a potravinami jsme doplnili kanystry s benzinem do primusů. Vodu s sebou brát nemusíme, tu si rozpustíme ze sněhu. Abychom ale mohli zapálit vařič, nesmí nám zmrznout benzin v zapalovači, takže je dobré nosit jich po kapsách několik. Převlékáme se do expedičního oblečení, v němž strávíme následující měsíc. Do pronajatého auta nakládáme kromě cestovních vaků i speciální běžecké lyže Amundsen s kovovými hranami a tuleními pásy a pušku proti ledním medvědům.

Za čtrnáctistupňového mrazu vyjíždíme z Kangerlussuaqu směrem k pevninskému ledovci a po hodině a půl jsme na místě, ze kterého vyrazíme na dlouhý pochod územím bez jediné známky života za neustálého mrazu a větru. Při nástupu na ledovec se musíme vydrápat v mačkách do výše 1400 metrů nad mořem, pak teprve si můžeme nazout lyže. Za prvních osm hodin zdoláváme vzdušnou čarou jen osm kilometrů – každý z nás za sebou na saních táhne šedesát kilo. Později na lyžích s tuleními pásy ujedeme denně 20 až 40 kilometrů při teplotě mezi -20 až -35 °C. Morten každé ráno vyhlásí azimut a jednou či dvakrát za den naši pozici zkontroluje podle GPS. Nesmíme jít moc rychle, abychom se nezpotili, ale ani příliš pomalu, aby nám nebyla zima.

OMRZLÉ PRSTY

První krize nastává po třech dnech, Mads má vážné omrzliny. Uvažujeme, že se kvůli němu všichni vrátíme, jenže Mads chce jít dál. Později se s omrz-

linami potýkáme všichni. Musíme neustále pohybovat prsty na ruce i na nohou, i když se zastavíme a odpočíváme. Večer si musíme ve spacáku dlouho masírovat chodidla. Asi jsem to jednou neudělal dostatečně dlouho a v obou palcích na nohou jsem ztratil cit. Po sedmi strastiplných dnech dojíždíme na opuštěnou americkou radarovou stanici Dye-2. Mám chuť to zabalit, ale není tu nikdo, kdo by mě mohl kamkoli odvézt.

V místnosti bez oken – zato s přepychem vlastní matrace pro každého – vaříme večeři. Jsme vděční za příjemných -20 °C, venku je o 15 stupňů méně a fouká silný vítr. O půlnoci jdeme spát a probouzíme se až kolem poledne, protože do naší „ložnice“ nepronikl jediný sluneční paprsek.

Podpisujeme se do knihy hostů a necháváme Dye-2 nenávrtně za sebou. Je krásné slunečné počasí a -25 °C. Míříme k pomyslnému hřebenu pevninského ledovce ve výši asi 2500 metrů nad mořem, který odděluje jeho západní a východní část.

PÁN LEDOVCE

Následující dny se střídá slunečné počasí s náporů protivětru a sněhovými bouřemi, kdy musíme zůstat ve stanu. Palec na levé noze mě zlobí, je stále tmavší a cítím ho jako cizí předmět, ale můžu jím hýbat. Pravý palec je na tom trochu lépe, omrzliny na prstech obou rukou jsou ve srovnání s chodidly spíše kosmetického rázu. Do cíle nám zbývá 245 kilometrů a musíme opravdu máknout, protože nejpozději 5. května



LABUTĚ

TEXT: JAN NĚMEC

To auto byl dárek ke čtyřicátinám. Jekatěrina je oslavila před třema měsíci a pořád si ještě nezvykla, co všechno je v tesle jinak. V tesle, v druhý půlce života, v týhle nové situaci, ve které jsme se my dvě ocitly, tělo na tělo, pas de deux.

Vlastně o to auto ani nestála, proto jí ho Ilja musel dát jako dárek. To byl jeho způsob: zavalit ji přízní, vydírat ji dary. V létě ji chtěl utopit v nově přistavěném bazénu, když se mu to nepodařilo, přiškrtil ji zlatým řetízkem, no a teď na ni poštlal model Y. Nebo aspoň tak to vidím já, z pohledu svého mládí.

Uměla by vlastně ta její bílá tesla zabrzdit sama? Představuju si, že se před Jekatěrinou objevily děravý hradby z červených brzdových světel, proto tady ještě není. Najednou nestojí jenom ta dodávka před ní, ale všechny auta ve všech pruzích kolem, za chvíli se Kutuzovovou třídou prožene vládní kolona a dost možná v ní bude i nějaká mercedes s černými skly a čečenskou poznávací značkou začínající 95. Kutuza je tak široká, že připomíná spíš letištní ranvej, žádný semafor a místo středových svodidel pruh vyhrazený pro lidi z FSB a moskevský radnice, pro manažery a samožery, pravoslavný a levoslavný duchovní, pro členy dumy, filistry, ministry a pi-

distry. Běda každému, kdo nepobral, že když chce někdo projet rychle, musí všichni ostatní stát.

Takže Jekatěrina tam stojí a já tady na ni čekám, čekám v kostýmu černý labutě schovaným pod kabátem.

A Jekatěrina je bílá labuť.

Často se to obsazuje jako dvojrole pro jednu primabalerínu, ale my jsme dvě.

Elon Musk si myslí, že řidička v koloně si na displeji pustí seriál nebo si zapne karaoke a u toho kváká. Ale na tohle Jekatěrina není, Jekatěrina si v zrcátku jen postaru obtáhne rty, polkne a chvíli na sebe hledí: takže tohle jsem já, ani to výrazný líčení už neschová vrásky kolem očí, a co teprve ten polštářek, kterej se mi udělal nad lícní kostí. Trochu moc se tím zabývá, ne? Nedávno v koupelně utrousila, že má nejvyšší čas začít mládnout, Ilja by jí botox zaplatil, i na silikon by zbylo, co myslíš? mrkla na mě. Plácla jsem ji po zadku, nemluv o něm u mě doma, nemluv o něm dneska večer, a pustila jsem v pokoji zprávy. Jenže to nebylo o nic lepší, protože i s Putinem prý prožila celý dospělý život.

No jo, jestli jí na konci roku bylo čtyřicet, tak puť puť Putin za sebou v Kremlu poprvý spláchl ani ne týden potom, co oslavila osmnáctiny. A fakt

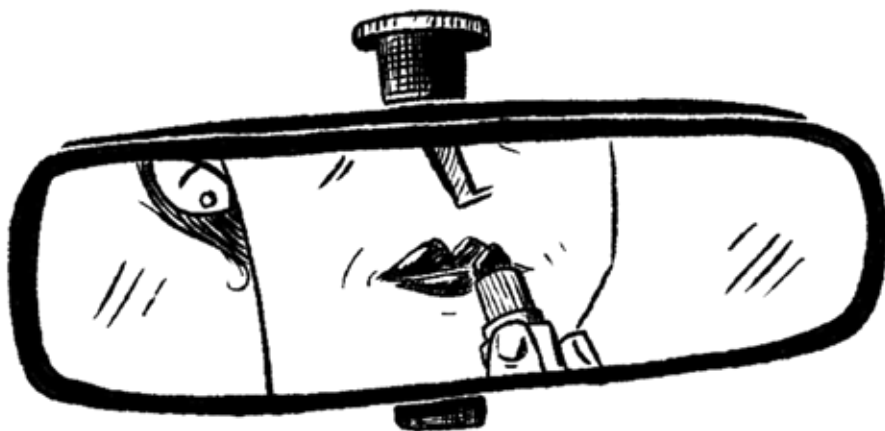
že spláchl, tehdy po něm totiž ochranka ještě hovna nesbírala. Nebo se to aspoň říká, že teď je schovávají, aby nepadly do rukou jeho nepřátel a nezjistilo se, jaký sračky v těch jeho sračkách jsou. To s sebou nosí sáčky, jako když někdo venčí trochu hrubosrstýho jezevčíka?

Buď jak buď, tehdy na silvestra jedna devět devět devět televize vysílala dva projevy: v tom prvním zvedl tlapu nemocnej, nadobro odpíjej Jelcin a v tom druhým úplně čerstvej a libovej Putin popřál všem šťastný Nový rok, he, co nový rok, šťastné nové století!

Vyhrazeným středovým pruhem prosvištělo pět černých limuzín, to je přece taky balet. Sedím v bílé tesle v příšerně těsném trikotu a tylové sukni, která se mi zařezává do boků, a kolem se za zvuků orchestrované moci proženou Rudovousovi pomahači.

Moc v Rusku poznáte, vždycky hrozně přehánění, aby ji náhodou někdo nepřehlédl: nejrychlejší auta, nejdražší jachty, mladinké milenky!

Kolona se pomalu rozjela. Na Kutuze policie nehlídá rychlost, ale hladkou průjezdnost, žádný div, že moskevská zlatá mládež považuje za věc cti prohnat se tudy v noci aspoň dvě stě kilometrů v hodině. To jsou zase mimikry moci. A statistiky smrtelných nehod tomu odpovídají, jedno z těch míst je zrovna tady, na křižování s třetím moskevským okruhem. Říká se, že tu jsou geopatogenní zóny nebo že bagry při stavbě silnice vyjedly starý hřbitov a mrtví se teď mstí, ale Occamova břitva se bez těch povídaček obejde: na vysvětlení všech těch smrtáků úplně stačí alkohol, osm válců a plynový pedál na podlaze.



RADOSTI Z ELPIDY

ZAJISTIT LETNÍ PROVOZ, DOHLÉDNOUT NA REKONSTRUKCI, DOTÁHNOUT NOVÝ SYSTÉM A WEB... TOHO BYLY NAŠE PRÁZDNINOVÉ DIÁŘE PLNÉ. NA SEZNAMU ÚKOLŮ SVÍTÍ ČERVENĚ „OBJEDNAT DOST VÍNA“, ABYCHOM SI SPOLEČNĚ MOHLI PŘIPÍT, ŽE JE NÁM 20 LET. TEDY ELPIDĚ. AŽ JDE DÁL VE SVÝCH ŠLÉPĚJÍCH!

TEXT: IVETA ČÍŽOVÁ, FOTO: ARCHIV A ALEXANDR HILLI



PONOŽKY OD BABIČKY DRŽÍ KROK

Postavili jsme základy našeho nového online obchodu www.shop.elpida.cz. Stále vychytáváme mouchy, doplňujeme, tvoříme nový obsah... a budeme moc rádi, když nám dáte vědět, jestli vás jeho podoba taky potěšila.

FAKT?

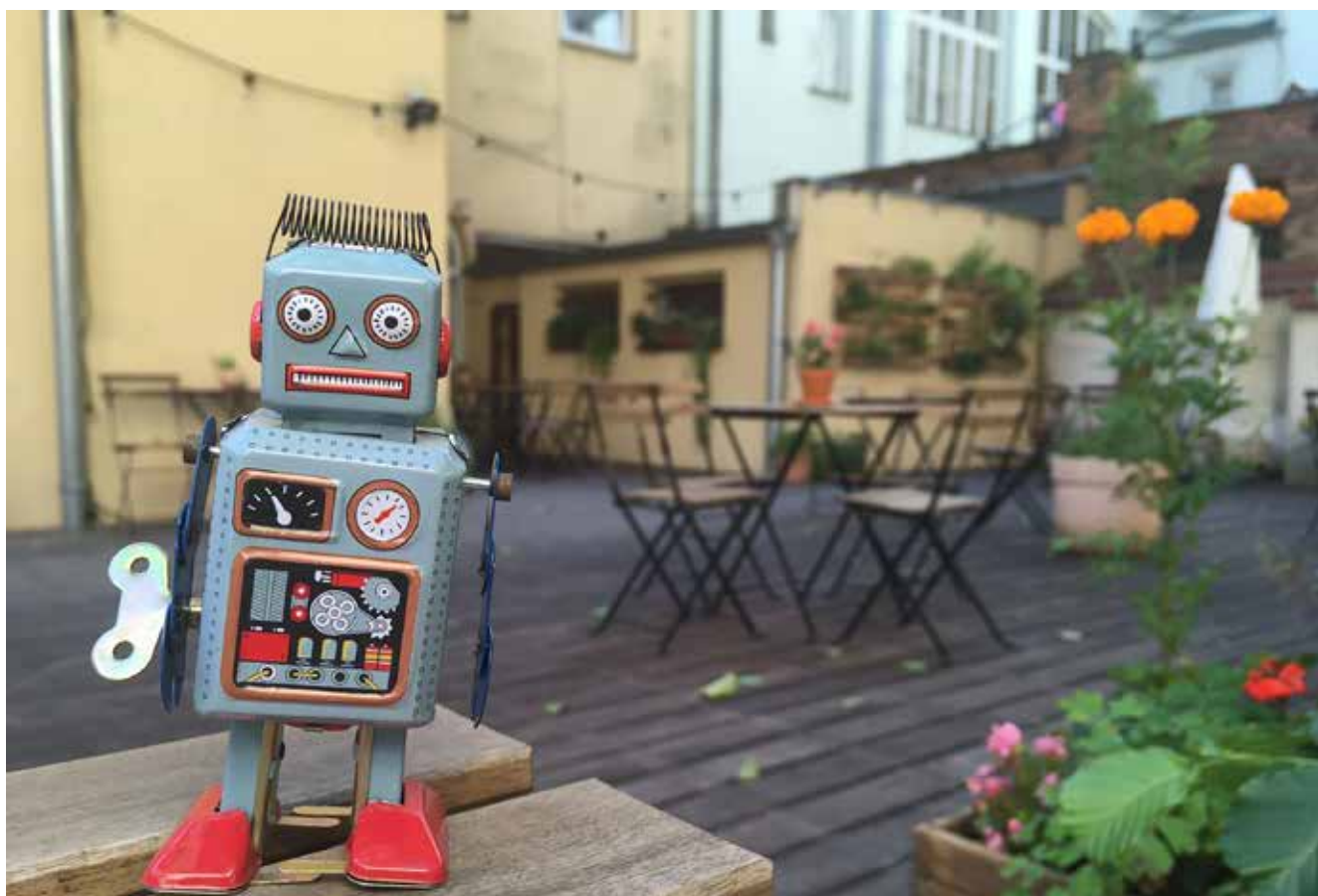
Jak možná víte, Elpida spojila síly s neziskovou organizací Transitions Online, aby posílily oblast mediálního vzdělávání seniorů a starších dospělých. V říjnu kromě setkání a výměny zkušeností pořádáme workshop, který pomůže zájemcům – třeba i vám – stát se lektory mediálního vzdělávání. Více na www.medialka.elpida.cz





NOVÝ ŠKOLNÍ ROK, NOVÉ PROSTORY

I letos přicházejí naši klienti do nového. V rekonstrukci našeho centra Na Bělidle jsme se přes léto zase posunuli o kousek dál. Kromě nových učeben se naši klienti dočkali vylepšené tělocvičny nebo malířského ateliéru.



NÁŠ KLIENT – NÁŠ PÁN

K narozeninám jsme si kromě nového webu (elpida.cz) nadělili tzv. Elbot – přehledný online systém, ve kterém se naši klienti mohou sami přihlašovat na kurzy a nebo si stahovat učební materiály. Dostupná bude také platforma pro e-learning.



GYMNASTIKA MYŠLENÍ

ZÁJEM A MOTIVACE JSOU VELMI DŮLEŽITÉ PRO KONCENTRACI. PŘIJMĚTE DNEŠNÍ NABÍDKU CVIČENÍ A UJISTĚTE SE, ŽE MOZEK JE V DOBRÉ KONDICI. PAMATUJTE, ŽE ZAHÁLKA NIČÍ MOZEK.

TEXT: EVA HRAZDĚROVÁ



Kateřina Illnerová

Víte, jaký etymologický základ má slovo palačinka?

Dostalo se k nám ze Slovenska jako *palacinka*. Na Slovensko se dostala z maďarského výrazu *palacsinta*, což znamená omeleta. A do Maďarska se přeneslo z latinského slova *placenta* označujícího koláč.

Hádanka

Všechno žere, všechno se v něm ztrácí, stromy, květy, zvířata i ptáci. Hryže kov i pláty z ocele, tvrdý kámen na prach semele. Města rozvalí, krále skolí, vysoké hory svrhne do údolí.

Jednoduché počítání

Mezi čísla doplňujte postupně znaménka krát, plus, minus, děleno. Do rámečků pak napište výsledek a čísla v rámečcích sečtěte. Celkem vzniknou čtyři varianty počítání.

4	4		6	3		12	3		16	4		11	1		
9	3		8	4		6	2		10	5		12	2		
4	4		6	3		12	3		16	4		11	1		
4	4		6	3		12	3		16	4		11	1		

Přesmyčky. Rozluštěte názvy měst?

Pole much
Tlemení
Letící moře
Konec satir
Ničí vojny
Lidové cennosti
Klony Elvise
Chci nejdřív druha

Jak si zapamatovat dlouhá čísla

Jak si pomoci při zapamatování např. telefonních čísel? Jedná se o tzv. chunking neboli „naporcování“ čísla na menší smysluplné celky, které usnadní zapamatování. Zvolíme např. číslo 745186527 – a vymyslíme příběh, který nám pomůže dané číslo vyvolat: Právě jsem oslavil 74 let a sešlo se nás na oslavě 5. června 18 spolužáků v hostinci, který byl pouhých šest km vzdálený. Pět se omluvalo, protože byli na dovolené v Chorvatsku. Nakonec jsme si slíbili, že taková setkání můžeme naplánovat pravidelně, vždy 27.dne v měsíci.

Pak bychom měli čísla odříkat postupně, s vybavením si příběhu:
7 4 5 1 8 6 5 2 7.

ŘEŠENÍ

Hádanka – čas

Přesmyčky – (řešení: Humpolec, Temelín, Lito-
měřice, Strakonice, Nový Jičín, Dolní Věstonice,
Velké Losiny, Jindřichův Hradec)